

● フライパン一つで、ワンダフル！ベジタブル丼！



栄養価（1人分）

エネルギー：568kcal
たんぱく質：20.1g
脂 質：14.8g
炭水化物：96g
塩 分：2.0g

1人分の野菜
226g



主食

主菜

副菜

カラフル野菜のマーボー丼

作るときに減塩②

1人分の塩分 **1.6g**

材料(2人分)		下準備
ごはん	360g	
なす	1本(100g)	乱切り
玉ねぎ	1/8個(50g)	うす切り
豚ひき肉	60g	
ごま油	小さじ2	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
きゅうり	1/2本(50g)	乱切り
ミニトマト	6個(60g)	半分に切る
豆腐	150g	角切り

A

●作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、なす・玉ねぎを炒める。
 - ② 豚ひき肉を加えて蓋をし、具材に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
 - ③ Aを加えて味をなじませ、きゅうり・ミニトマト・豆腐を入れ、さっと炒める。
 - ④ ごはんを入れた丼に盛り付ける。
- *お好みで山椒や七味を加えたり、水溶き片栗粉を加えてトロミをつけてたりしても良いです。
- *Aの代わりに、市販の「マーボー豆腐の素」を使用すると時短になります。



蓋をして、ゆっくり蒸し焼きにすると、野菜にしっかり火が通ります！



副菜

茄子ときゅうりのさっぱり和え



ステップ2

作り置きして朝食にも！

材料(4人分) ※作りやすい分量

		下準備
なす	1本(100g)	一口大に切る
きゅうり	1本(80g)	すりこ木で叩き 一口大にする
にんじん	10g	A 千切り
しょうが	10g	千切り
青じそ	3枚(3g)	千切り
塩	小さじ1/2	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ2	B

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、塩を振る。
- ② 袋の空気を抜く。
- ③ 10分程度置き、野菜から出た水分を捨てる。
- ④ 食べる直前に調味料Bを和える。

※野菜は、家庭内の残り野菜・カット野菜なんでもOK！
※しょうが・青じその代わりに、かつお節やちりめんもおすすめ！

すりこ木で叩く。



野菜を食べやすい大きさに切る。



塩を振り、空気を抜く。



水気を切る。



副菜

かぼちゃヨーグルト

ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料(2人分)

		下準備
かぼちゃ	100g	一口大に切り、茹でる
ヨーグルト	40g	
レーズン	小さじ1	

作り方

- ① 茹でたかぼちゃにヨーグルトを和える。
- ② お好みで、レーズンやミントを添える。

旬の食材を味わおう！

旬の食材を見て、食べることは、季節を感じることができ、食生活を豊かにすることにつながります。また、旬の食材は、栄養価が高く、比較的安価で手に入りやすいため、日々の食卓にぜひ取り入れてみましょう！

今回のレシピには夏が旬の野菜を多く使っていますが、季節ごとに旬の野菜を取り入れてアレンジしてみてください。

